

Tarte à la tomate, moutarde et basilic

TEMPS : 40 MINUTES • 03 AOUT 2020 • CHARLOTTE DE YUKA



Une tarte très faible en gluten avec une pâte maison, réalisée en moins de 10 minutes : c'est possible ! Voici notre recette super facile de tarte à la tomate, moutarde et basilic frais. Grâce à la farine de petit épeautre, la pâte est riche en fibres, contient très peu de gluten et a un [indice glycémique](#) bas.

Ingrédients^{4 personnes}

- 4 tomates
- 140g de farine de petit-épeautre
- 40g de poudre d'amande
- 5cl d'eau
- 1 poignée de pignons de pins
- 1 c.s de moutarde
- Quelques feuilles de basilic
- Ail semoule, herbes de Provence, sel, poivre
- Optionnel : 1 c.c de sirop d'érable

1

Préchauffez le four à 180°C. Pour réaliser la pâte, mélangez dans un bol la farine avec la poudre d'amande, l'eau, de l'ail semoule, des herbes de Provence, du sel et du poivre.

2

À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez la pâte afin de former un cercle d'environ 0,5cm d'épaisseur (pas trop fin). Si besoin, ajoutez un peu de farine pour ne pas que ça colle de trop. Étalez la moutarde sur la surface de la pâte.

3

Lavez les tomates et coupez-les en rondelles. Disposez-les sur la pâte à environ 5 cm du bord. Une fois disposées, recouvrez les tomates en rabattant les bords de la pâte. Enfourez environ 30 minutes. Optionnel : ajoutez un filet de sirop d'érable sur les tomates pour les caraméliser.

4

Une fois votre tarte cuite, salez et poivrez puis ajoutez quelques feuilles de basilic frais et des pignons de pin.

Bon appétit